

*Mladen Sedar
Vitimir Blagojević
Marijo Strahonja*

BAVLJENJE SPORTOM I USVOJENE ŠTETNE NAVIKE ZA ZDRAVLJE STUDENATA NOGOMETAŠA

1. UVOD

U ozračju promjena našeg obrazovnog visokoškolskog sustava i uvođenja bolonjskog načina studiranja (Bolonjske deklaracije) i studenti sportaši očekuju poboljšanje sportskog standarda.

Zato i jest zanimljivo ispitati studentsku sportsku populaciju o štetnim navikama. Probat ćemo ustanoviti u kojoj su mjeri štetne navike prisutne kod sportaša studenata i je li sport ublažio intenzitet izloženosti štetnim navikama? Kako sport, kao dominantna aktivnost u načinu života studenata, utječe na formiranje negativnog stava prema štetnim navikama?

Zagrebački sveučilišni sportski savez želi unijeti promjene i obogatiti studentski život radi njihovog što kvalitetnijeg funkcioniranja na svim razinama. Prvenstvo Sveučilišta u Zagrebu u malom nogometu natjecanje je koje u muškoj konkurenciji okuplja najviše ekipa iz visokoškolskih ustanova (36 ekipa s 334 natjecatelja), pa smo ovo ispitivanje napravili na populaciji studenata sportaša – nogometaša.

2. PROBLEM I CILJ ISTRAŽIVANJA

Razdoblje adolescencije je vrijeme kada većina mladih eksperimentira s cigaretama, alkoholom i drogom. Brojna istraživanja u svijetu su pokazala da mladi, a među njima i studenti, nemaju ugrađene dobre zaštitne mehanizme niti su dovoljno svjesni potrebe da brinu o svom zdravlju. Usvajanje zdravog načina života je od iznimnog značaja. Kada govorimo o studentskoj populaciji nekoliko je rizičnih ponašanja za zdravlje koji obilježavaju ovu populaciju. Neki od njih su pušenje cigareta, konzumiranje alkohola i eksperimentiranje s drogama.

Primarni cilj ovog istraživanje je putem ankete utvrditi postojanje rizičnih ponašanja za zdravlje među studentima sportašima koji sudjeluju na Sveučilišnom prvenstvu u nogometu.

3. REZULTATI

Ukupno je u istraživanju sudjelovalo 89 studenata nogometaša. Sudjelovali su studenti sa svih godina studija, no najviše ih je s druge godine (25,84%), treće godine (22,47%) te prve godine (19,10%).

Tablica 1.

god. studija	studenti	
	F	%
1.	17	19,10
2.	23	25,84
3.	20	22,47
4.	10	11,24
5.	4	4,49
6.	---	---
apsol.	15	16,85
ukupno	89	100%

Analiza zdravih životnih navika promatrala se kroz pušenje cigareta, konzumiranje alkohola, eksperimentiranje s drogama te uzimanje dopinga. Pušenje duhana je ovisnost koja pridonosi razvoju drugih bolesti kod pušača, ali i kod osoba u njegovoj okolini (misleći na pasivne pušače). Pušenje je postalo jedan od javnozdravstvenih problema u svijetu i fenomen sa značajnim ekonomskim i zdravstvenim posljedicama. U literaturi su opisane brojne posljedice od aktivnog i pasivnog pušenja na pojedine organe i organske sustave. Rizici za zdravlje sportaša koji puše su vidljivi kroz izloženost većem tjelesnom i psihičkom opterećenju koji zahtijevaju potpuno zdrav organizam. Veliki broj studija dokumentirao je štetne posljedice pušenja na zdravlje osobito na kardiovaskularni i respiratorni sustav.

Tablica 2.

	Od kada pušite cigarete?	studenti	
		F	%
1.	Nikad nisam pušio cigarete	58	65,17
2.	Počeo prije 11. god. starosti	2	2,25
3.	12 – 13 god. starosti	4	4,49
4.	14 – 15 godina	6	6,74
5.	16 – 17 godina	8	8,99
6.	18 i više godina	11	12,36
	UKUPNO	89	100%

Tablica 3.

	Koliko pušite cigareta dnevno?	studenti	
		F	%
1.	Nikad nisam pušio cigarete	58	65,17
2.	do ½ kutije	19	21,35
3.	do 1 kutije	8	8,99
4.	više od 1 a manje od 2 kutije	1	1,12
5.	više od 2 kutije	3	3,37
	UKUPNO	89	100%

Od ukupnog broja anketiranih 65,17% studenata nogometaša su nepušači. Od onih koji puše najviše ih je u kategoriji umjerenih pušača (do pola kutije dnevno). Studenti koji puše cigarete svoj pušački status su započeli relativno kasno (s 18 i više godina) što nije u skladu s ranije provedenim istraživanjima na populaciji mladih koji navode da se prva cigareta zapali prosječno s 14 godina starosti (Galić, 2002.). S obzirom na kasniji početak pušenja cigareta, pretpostavljamo da se tu radi o bivšim sportašima koji su se nakon prestanka aktivnog bavljenja sportom odlučili za pušenje cigareta.

Prevenција pušenja među mladima je od značaja iz razloga što istraživanja pokazuju da adolescenti pušači češće konzumiraju alkohol nego nepušači, ali i marihunu i druge psihoaktivne tvari (McGoven, Du Pont 1991.: prema Ćurković 2005.

Analizirajući konzumiranje pića vidljivo je da gotovo 40% studenata pije kavu često ili vrlo često. Čaj najvećim udjelom piju povremeno (41,57%). Gotovo 80 % ispitanih pije sokove često ili vrlo često. Mineralno vitaminske napitke najvećim udjelom (34,83%) uzimaju povremeno, a 33,71% istih uzima često i vrlo često. Ovaj podatak ne čudi iz razloga što su sportaši inače skloni uzimanju različitih vitamina i nadopuna u obliku tekućine. 16,85% studenata povremenu uzima red bull, dok ih 10,11% isti uzima često ili vrlo često.

Umjereni i kontrolirani pijenje alkohola prihvaćeno je kao uobičajeni oblik ponašanja uz uvjerenje da ne izaziva nikakve štetne posljedice, no prema WHO (2000.) pijenje alkoholnih pića smatra se rizičnim oblikom ponašanja za zdravlje.

Kada promatramo alkoholna pića iz Tablice 4. je vidljivo da studenti nogometaši najviše konzumiraju pivo (32,58%-povremeno, 22,47%-često, 16,85%-vrlo često). Analizirajući žestoka pića možemo reći da studenti sportaši izjavljuju da 19,10% istih povremeno pije žestoka pića, a otprilike jednako toliko ih žestoka pića uzima često ili vrlo često. Kokteli na ovom uzorku nisu zastupljeni u velikim postocima.

Tablica 4.

	Od pića konzumirate sljedeće?	studenti				
		frekvencije odgovora				
		nikad	vrlo rijetko	povremeno	često	vrlo često
1.	kava	23,60	14,61	21,35	24,72	15,73
2.	čaj	1,12	16,85	41,57	31,46	8,99
3.	sokovi	---	2,25	21,35	46,07	30,34
4.	mineral.-vitam. napitci	5,62	25,84	34,83	21,35	12,36
5.	red bull	26,97	46,07	16,85	6,74	3,37
6.	vino	6,74	34,83	31,46	19,10	7,87
7.	pivo	11,24	16,85	32,58	22,47	16,85
8.	žestoka pića	15,73	46,07	19,10	8,99	10,11
9.	kokteli	44,94	34,83	12,36	4,49	3,37

Kada ih se upita u kojoj mjeri oni osobno imaju potrebu piti da se napiju, vidimo da 28,9% studenata tu potrebu ima povremeno, 5,62% studenata često, a čak 7,87% vrlo često ima potrebu napiti se. U daljnjim istraživanjima bilo bi korisno ispitati razloge te potrebe.

Tablica 5.

U KOJOJ MJERI VI OSOBNO IMATE POTREBU PITI DA SE NAPIJETE?	studenti				
	kategorije odgovora				
	nikad	vrlo rijetko	povremeno	često	vrlo često
% odgovora	22,47	35,96	28,09	5,62	7,87

Smatra se da je učestalost pijenja alkohola među sportašima jednaka općoj populaciji, te da od onih koji piju 10% kasnije imaju sklonost da postaju alkoholičari. (Samples,1989.; prema Madunović, 1997.). Rizici za zdravlje sportaša od pijenja alkohola su veći nego od nesportaša, s obzirom na napor, dodatna oštećenja i nezgode povezane sa sportom kojim se bave.

Tablica 6.

Tijekom svog života jeste li ikada uzeli nešto od navedenog?	studenti						
	kategorije odgovora						
	Nikad čuo	Nikad probao	Nisam probao ali bi htio	Uzeo jednom	Uzeo više puta	Uzima povremeno 1x mjesečno	Uzima često 1x tjedno
Sedativi	2,25	95,51	1,12	---	---	1,12	---
Otapala, inhalati, ljepilo	2,25	93,26	---	2,25	1,12	1,12	---
Marihuana, hašiš	---	62,95	1,12	12,36	19,10	1,12	3,37
Ecstasy	---	92,13	1,12	3,37	3,37	---	---
Speed	---	91,01	---	6,74	2,25	---	---
Ice	7,87	88,76	1,12	2,25	---	---	---
Cocain	1,12	92,13	1,12	2,25	2,25	1,12	---
Heroin, morfij, kodein	---	98,88	1,12	---	---	---	---
LSD, halucinogeni	1,12	94,38	1,12	1,12	2,25	---	---
Barbiturati	6,74	92,13	1,12	---	---	---	---
AAS	4,49	93,26	1,12	1,12	---	---	---
Efedrin	13,48	83,15	1,12	---	1,12	1,12	---
Beta2 agonisti	12,36	85,39	1,12	---	1,12	---	---
Diuretici	7,87	91,1	1,12	---	---	---	---
HCG, eritropoetin	5,62	93,26	1,12	---	---	---	---

Analizirajući eksperimentiranje s drogama iz Tablice 6. vidljivo je da jedan manji dio je isprobavao otapala, ljepilo i inhalate.

Marihuanu, kao ulaznu drogu mladih u svijet eksperimentiranja, na ovom uzorku je 12,36% uzelo samo jednom, a 19,10% je istu uzelo više puta. Zabrinjavajuće je što jedan dio njih marihuanu uzima često (4,49%).

S obzirom da se radi o sportašima iznenađuje prisutnost i ostalih droga, osobito sintetskih droga (ecstasy 6,74% i speed 8,99%). Posebno je iznenađujuće, ali i zabrinjavajuće pojava uzimanja cocaina i halucinogenih droga na uzorku studenata sportaša.

Kod uzimanja dopinških sredstava vidljivo je uzimanje efedrina i beta 2 agonista u doista malim postocima.

Tablica 7.

Ako ste do sad uzeli nešto od navedenog procijenite koliko je Vama bio važan svaki navedeni motiv?	Kategorije odgovora				
	Potpuno mi je nevažno	Nije mi nevažno	Ne znam, nisam siguran	Važno mi je	Izrazito mi je važno
	% Frekvencije odgovora				
Da se zabavim	77,53	4,49	7,87	5,62	4,49
Da smanjim dosadu	83,15	5,62	5,62	4,49	1,12
Iz znatiželje	78,65	2,25	8,99	7,87	2,25
Zbog neslaganja s roditeljima	92,13	4,49	2,15	1,12	---
Zbog osjećaja da me vršnjaci manje cijene	91,01	4,49	3,37	1,12	---
Na nagovor prijatelja	89,89	2,25	4,49	2,25	1,12
Da budem "faca" među prijateljima	89,89	2,25	6,74	1,12	---
Jer to radi većina mojih prijatelja	85,39	4,49	7,87	---	2,25
Zbog unutarnje napetosti i potištenosti	89,89	3,37	4,49	2,25	---
Zbog nezadovoljstva svojim životom	91,01	1,12	4,49	2,25	1,12
Zbog nezadovoljstva sa samim sobom	93,26	3,37	3,37	2,25	1,12
Da bih bio kreativniji	89,89	3,37	3,37	2,25	1,12

Razlozi zbog kojih su studenti nogometaši eksperimentirali s drogama su tipično mladenački. Dakle, kao i u drugim provedenim istraživanjima najviše se eksperimentira iz razloga da se zabave, iz znatiželje i da smanje dosadu. Da utjecaj društva, u kojem se mladi ljudi kreću, nije nevažan vidljivo je i u podatku da razlog za eksperimentiranje s drogama može biti utjecaj vršnjaka i najboljeg prijatelja te da to isto radi većina njegovih prijatelja.

Jedan dio, ali ne manje bitan, odnosi se na zadovoljstvo vlastitim životom i slikom o sebi. Ovi podaci sugeriraju potrebu dodatnih istraživanja u tom smjeru na uzorku studenata sportaša.

Jedan dio studenata drži da je jedan od razloga za eksperimentiranje s drogama "da budu kreativniji".

4. ZAKLJUČAK

Analizirajući podatke o sklonosti rizičnom ponašanju za zdravlje na studentima nogometašima možemo reći da ni oni kao ni većina mladih nije pošteđena štetnih

utjecaja za zdravlje. Ono što se može zaključiti je to da kod studenata sportaša, iako postoje određeni rizici za zdravlje, činjenica je da studenti sportaši se u ta rizična ponašanja uključuju nešto kasnije (s 18 god i više) u odnosu na hrvatski ali i svjetski prosjek koji sugerira da mladi počinju eksperimentirati s prosječno četrnaest godina starosti (Galić, 2001.; Ćurković, 2005.).

S obzirom na prikazane podatke i postojanje određenih problema potrebno je provođenje dodatnih istraživanja na studentima sportašima kako bi se moglo konkretnije zaključivati o postojanja i raširenosti rizičnih ponašanja za zdravlje studenata sportaša.

5. LITERATURA

1. Ćurković, S. (2005.). Angažiranost kineziološkim djelatnostima ovisnika o opijatima i neovisnika. Magistarski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
2. Galić, J. (2002.). Zlouporaba droga među adolescentima, Zagreb: Medicinska naklada, Psihijatrijska bolnica Vrapče.
3. Kokotailo, PK., BC. Henry, RE. Kosick (1996.). Substance use and other health risk behaviors in Collegiate athletes. *Clin J Sport Med*, 6(3):183-189.
4. Kypri, K., Gallagher, S.J., Cashell-Smith, M.L. (2004.). An Internet survey method for college student drinking research. *Drug and Alcohol Dependence*, 76, 45-53.
5. Leichter, J.S. Meilman P.W. Presley C.A. & Cashin J.R. (1998.). Alcohol use and related consequences among students with varying levels of involvement in collage athletics. *Journal of American Collage Health*, 46(6), 257-62.
6. Maziak, W. Mzayek, F. (2000.). Characterisation of the smoking habit among high school students in Syria. *European Journal of Epidemiology*, 16, 1169-1176.
7. Onal, A.E., Tumerdem, Y., Ozel, S. (2002.). Smoking addiction among university students in Istanbul.
8. World Health Organization (2000.). *International Guide for Monitoring Alcohol Consumption and Related Harm*. Department of Mental Health and Substance Dependence Noncommunicable Disease and Mental Health Cluster. Available at:http://www.who.int/substance_abuse/PDFfiles/guidemontr_alcoholconsum.pdf